ほけんだより 4月

保健目標

自分の健康状態を知ろう

２０２１．４　　東和中学校　保健室

新年度がスタートしました。新しい学年、新しい友だち・・・。たくさんの「新しい」に出会うみなさんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようとあせってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室から、みなさんのことを応援しています。

健康診断の目的は…？

- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

学校医の先生を紹介します

内科	山　下	先生
歯科	村　田	先生
耳鼻科	永　田	先生
眼科	堀　内	先生
薬剤師	北　出	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

保健行事予定

４月　９日（金）	身体計測（身長体重）・視力検査（全学年）
４月１４日（水）	心臓検診（１年・継続）
４月２８日（水）	内科検診①（３年）
５月１２日（水）	内科検診②（１年）
５月１３日（木）	眼科検診（１年）
５月１８日（火）	歯科検診①（１年）
５月１９日（水）	内科検診③（２年）
５月２５日（火）	歯科検診②（３年）
５月２６日（水）	尿検査（全学年）
６月　１日（火）	歯科検診③（２年）
６月　４日（火）	耳鼻科検診（１年）
６月１１日（金）	尿検査（１次未提出・２次）
６月２９日（火）	尿検査（２次未提出）

聴力検査（１・３年）・・・後日行います。

保健行事予定です。何を受けるか確認してください。検診結果もお知らせします。必ず、家の人に見せて早めに専門医を受診して下さい。

プラス

感染者への

偏見・差別

の禁止

目的

ケガをしたときの救急処置

目的

体の調子がすぐれない

目的

体や健康について学びたい

目的

心配事や悩みを相談したい

注意

継続的な手当てはできません。家でしてね

保健室を利用するときの約束

必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。

注意

内服薬は出せません

ルール

先生にことわってから来る

ルール

入室退室時にはあいさつ

ルール

室内では静かに

ルール

備品等に勝手に触らない

1. マスクは常時着用する
   - 学校にいるときはマスクをつけましょう。
   - 予備のマスクをカバンの中に保管しましょう。

2. 登校前の健康観察をする
   - 朝検温して記録します。体調をチェックしましょう。
   - 体調不良の時は登校しないで家で様子をみましょう。
3. 手洗いをこまめにていねいにする

   - 石けんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗いましょう。
   - 順番を待つときは、次の人との間をあけて待ちましょう。
4. 休み時間は換気する
   - 授業の終わりのあいさつのときに窓を開けましょう。

5. ハンカチやタオルの貸し借りはしない

   - 毎日清潔なマイハンカチやマイタオルを持ってきましょう。
   - 人に貸したり借りたりするのはやめましょう。